

א' שבט תשפ"ד
 15 בינואר 2024

במסמך זה הסבר והמלצות להתנהלות ביתית בעת הפסקת חשמל. חשוב ומומלץ שבכל בית יהיו מוצרי מזון שאינם דורשים קירור כפי שיפורט בהמשך. בנוסף, בהמשך לשימושכם, המלצות בטיחות מזון לשימוש גם במוצרים שבמקרה בשעות הראשונות.

המלצות תזונתיות למלאי מזון יבש ומשומר לציבור בשעת חרום/ הפסקת חשמל ממושכת

פיקוד העורף מנחה להצטייד במלאי מזון שיספיק למשך 3 ימים לפחות (72 שעות).

המסמך הבא נועד לרכז את המלצות אגף התזונה במשרד הבריאות, לסוג וכמות המזון שבו מומלץ להצטייד בשעת חירום והמלצות בטיחות מזון של בריאות הסביבה ושרות המזון.

להלן מספר עקרונות חשובים:

1. במלאי המזון לשעת חירום בבית חשוב שיהיו מזונות שבני הבית מורגלים ואף אוהבים, אך לא דורשים בישול, קירור או שימור בתנאים במיוחדים. המזונות המתאימים הם קופסאות שימורים ומזון יבש. בטבלה שבהמשך תוכלו למצוא רעיונות וחלופות למזונות מומלצים על ידי אגף התזונה במשרד הבריאות.
2. מים - יש לדאוג ל- 3 ליטר מים לפחות, לאדם, ליום. אין הכרח במים מינרליים. ניתן למלא מי ברז במיכלים/בקבוקים/מיחם של שבת ועוד, המים נועדו לשתייה.
3. יש להקפיד על אחסון מוצרי מזון בהתאם להנחיות היצרן ולתאריך התפוגה, ולרענן את מלאי המזון והמים.
4. במקרים שיש צורך בתרכובות מזון לתינוקות (תמ"ל) ומזון ייעודי (רפואי) - חשוב להתאים את המלאי בהתאם לצרכים, כמו כן לאחסן מים מורתחים במיכל סגור עבור הכנת תמ"ל.
5. במצבים רפואיים המצריכים הגבלה בתזונה או התייחסות תזונתית מיוחדת (כגון רגישויות למזון או מחלות כרוניות כמו סוכרת, יתר לחץ דם, או מחלת כליות), יש לדאוג שהמלאי יהיה בהתאם להנחיות התזונתיות שניתנו לאותו מצב רפואי על ידי התזונאית המטפלת.
6. יש לדאוג לכלי אוכל (צלחות, קערות, סכו"ם) חד פעמי למקרה של הפסקות מים, שקיות זבל, פותחן קופסאות שימורים וציוד נוסף ההכרחי לאכילה.

מומלץ להכין מראש מלאי מזון בריא שיספק את כל הצרכים התזונתיים. כך תוכלו לשמור על החוסן הבריאותי והנפשי בשעת חירום. מומלץ גם להפחית ככל הניתן שתייה מתוקה וממותקת, חטיפים, ממתקים וכד'.

מזון ושתייה מומלצים לאחסון, עבור מצב חירום בו פגישה באספקת החשמל (לצורכי קירור או בישול מזון)

סוגים וכמויות של מזון ושתייה מומלצים, בחלוקה למספר ימים ולמספר נפשות:

מוצר מזון	פירוט	כמות יומית לאדם	כמות לאדם ל- 3 ימים	כמות למשפחה 4 נפשות ל- 3 ימים
מים	בקבוקי מים או מכלי מים (מיחם ועוד)	3 ליטר	9 ליטר	36 ליטר
ירקות פירות	פירות יבשים (כגון תמרים, צימוקים, שזיפים)	כ-50 גרם (1-2 יחידות)	כ-150 גרם (5- יחידות)	כ-600 גרם (כ-15 יחידות)
	ו/או ניתן לגוון עם פירות *מרוסקים – מחית תפוח * רסק או פרי ללא תוספות	קופסה גדולה או 2 קופסאות אישיות	3 קופסאות גדולות או 6 קופסאות אישיות	12 קופסאות גדולות או 24 קופסאות אישיות
	אפונה וגזר, תירס גמדי, כרוב כבוש, חציל קלוי, עגבנייה מוחמצת ועוד	קופסה גדולה או 2 קופסאות אישיות	3 קופסאות גדולות או 6 קופסאות אישיות	12 קופסאות גדולות או 24 קופסאות אישיות
	ירקות ופירות שאינם דורשים קירור לאחסון של 3 ימים. דוגמאות: תפוחים, פירות הדר, בננה, גזר, עגבניות, קולורבי, שומר ועוד			
דגנים מלאים ודומיהם	קוואקר/ סולת כאינסטנט- להכנה מהירה גרנולה- ניתן לערבב עם חלב עמיד	כ-100 גרם (3 כפות)	כ-300 גרם (חצי קופסה של חצי ק"ג)	כ-1.2 ק"ג (2 קופסאות של חצי ק"ג)
	לחם פרוס	4 פרוסות	12 פרוסות	1.5 כיכר לחם
	שימורים - תירס גרגרים/ עלי גפן ממולאים באורז	1 קופסה גדולה (כ-300 גרם) או 2 קופסאות קטנות אישיות	3 קופסאות גדולות (כ-900 גרם) או 6 קופסאות קטנות	12 קופסאות גדולות או 24 קופסאות קטנות

מוצר מזון	פירוט	כמות יומית לאדם	כמות לאדם ל- 3 ימים	כמות למשפחה 4 נפשות ל-3 ימים
	טורטייה חטיבת בריאות הציבור * מומלץ מדגן מלא Public Health Directorate	4 יחידות	חבילה (12 יחידות)	4 חבילות של טורטיות חבילה של 12 טורטיות
	קרקרים * מומלץ מדגן מלא	4-5 יחידות קרקרים	12-15 יחידות קרקרים	מארז משפחתי (כ-1.5 ק"ג)
קטניות	שימורים באריזת קופסה ממתכת או בקרטון: עדשים, שעועית, חמוס, פול, תורמוס	1 קופסה גדולה (כ-300 גרם) או 2 קופסאות קטנות אישיות	3 קופסאות גדולות (כ-900 גרם) או 6 קופסאות קטנות	12 קופסאות גדולות או 24 קופסאות קטנות
דגים	שימורים: טונה, סרדינים, גפילטע פיש	קופסה אחת (כ-160 גרם)	3 קופסאות	12 קופסאות
חלב ותחליפיו * לאחר פתיחת חלב עמיד יש לשמור בקירור	חלב עמיד/חלב צמחי עמיד (1 ליטר) או חלב ששמים במקפיא	1-2 כוסות	3-6 כוסות (קרטון וחצי)	12-18 כוסות (כ-6 קרטונים)
טחינה	טחינה גולמית (רצוי משומשום מלא)	3 כפות גדושות	9 כפות גדושות	כ-1 ק"ג
אגוזים וזרעים * ארוזים מראש עם סימון מזון מלא כולל רכיבים ותאריך תפוגה.	בוטנים /שקדים/ אגוזי מלך/אגוזי פקאן/קשיו – לא מומלחים * אסור לילדים מתחת לגיל 5	10-15 יחידות (כ-30 גרם)	כ-120 גרם	כחצי ק"ג
חמאת בוטנים	חמאת בוטנים מומלץ ללא תוספת סוכר	2 כפות - 60 גרם	6 כפות כ-200 גרם	כ-800 גרם
חלווה	מנה אישית	יחידה אישית (25 גרם)	3 יחידות אישיות	12 יחידות אישיות
סוכר/דבש	כנהוג בשגרה להמתקה מינימלית למשקאות חמים			
תה/קפה שחור/נמס	כנהוג בשגרה			
למשפחות עם תינוקות והניזונים ממזון אבקתי	1. לתינוקות הניזונים מתמ"ל - מלאי תמ"ל ל-3 ימים כנהוג בשגרה (קופסאות סגורות מזון) ומים (מורתחים מקוררים עד גיל חצי שנה) שמורים בבקבוקים/צנצנות/מכלים לשלושה ימים כנהוג בשגרה 2. מחיות ירק ו/או פרי בהאכלה בכפית			
למי שניזון במזון ייעודי (רפואי)	מלאי לשימוש ל-3 ימים, והנחיות שימוש לפי הנחיות היצרן ובהתאם להנחיות של דיאטנית/רופא שנתנו את המרשם למזון ייעודי			

* על מנת לחשב את הכמות המומלצת לכל משק בית ל-3 ימים, יש להכפיל את הכמות לאדם אחד ל-3 ימים

במספר הנפשות בבית.

1. הנחיות לבטיחות ותברואת מזון בעת הפסקת חשמל ממושכת

אחת הבעיות העיקריות כשיש הפסקת חשמל, היא פעילותו של המקרר והמקפיא. להלן מספר טיפים לשמירה על בטיחות המזון שבמקרר ובמקפיא בזמן ולאחר הפסקת חשמל:

ניתן להיערך מראש:

- מקרר מלא במוצרים ובמים שומר על טמפרטורה קרה ליותר זמן.
- מקפיא סגור ומלא, מחזיק מזון במצב קפוא עד 48 שעות ומקפיא חצי מלא עד 24 שעות. במידה והמקפיא אינו מלא, הצמידו את האריזות אחת לשנייה במהירות האפשרית על מנת שישמרו על קור טוב יותר. מומלץ למלא את המקפיא מבעוד מועד, בקרחונים או בקבוקים עם מים.
- במידה ויש שני מקררים בבית, ניתן להשמיש אחד מהם לטובת אחסון ארוך טווח, ואת השני לטובת שימוש שוטף - אולם עדיין יש להימנע ככל האפשר מפתיחה תכופה שלו.
- הפרידו או עטפו באמצעות מספר שקיות או בתאים נפרדים בין מוצרים נאים מן החי שטרם בושלו ובין מוצרי מזון אחרים.
- מוצרים גולמיים כדאי לאחסן במדפים התחתונים כך שבמקרה של הפשרה חלקית/מלאה נזלים לא יגיעו למוצרי מזון אחרים ויזהמו אותם.
- מומלץ להיערך גם עם אמצעי קירור מבודדים כגון צינורות.

בזמן הפסקת החשמל:

- יש לזכור כי המקרר משמש כמעין צינור ושומר על קור, ולכן יש להימנע ככל הניתן מפתיחת הדלת.
- יש לזכור שבהפסקת חשמל, לאחר פרק זמן, המקרר כבר לא שומר על קור בצורה מלאה ולכן יש לצרוך את המוצרים בו, לכל היותר לפי תאריך תפוגתם או בהתאם להסבר מטה.
- לרוב, המקרר ישמור על טמפרטורת המזון עד 4 שעות מתחילת הפסקת החשמל. לאחר מכן, ניתן להעביר את המזון לצינור ולמלא בחבילות קרח או ג'ל קפואים. וודאו שיש מספיק קרח כדי לשמור את המזון בטמפרטורה של עד 4 מעלות צלזיוס או מתחת.
- במידה ולא קיימים צינור או קרח, חשוב לדעת כי מוצרים הטעונים שמירה בקירור (עד 5 מע"צ) או בחום (מעל 60 מע"צ) ניתן להחזיקם בטמפרטורת הסביבה בחלל המטבח עד 4 שעות, לאחר מכן יש לצרוך או להשליך.

כיצד ניתן לנצל את מלאי המזון תוך שמירה על בטיחות המזון:

על מנת לנצל את מלאי המזון הקיים במקרר ובמזווה בצורה אופטימלית, גם בעת הפסקת חשמל, חשוב להקפיד על סדר השימוש במוצרי המזון השונים ולצרוך בתחילה את המזונות הדורשים קירור. ראשית יש לצרוך גבינות רכות, בהמשך גבינות קשות וצהובות, ירקות ועוד. את קופסאות השימורים והאוכל היבש מומלץ להשאיר לסוף - כי במוצרים אלה אין בעיקרון בעיית תפוגה.

כמו כן, ניתן מראש להקפיא חלב או מוצרי חלב, דבר שמאפשר להאריך את תוקפם.

בנוסף, יש לבדוק תאריכי תפוגה ומידע אחר על בטיחות המזון שנמצא על התווית. מומלץ לצרוך תחילה את

המוצרים המתקרבים לתוקף שלהם. יש לשים לב להבדלים בין שני סוגי הסימונים:

תוקף המוצר מסומן כ"USE BY/Before", "לשימוש עד תאריך" – מדובר במזון עם סיכון, כך שאכילתו לאחר תאריך זה תהווה סיכון לבריאות (הרעלת מזון) בדרך כלל מופיע על מזונות מצוננים כגון מוצרי בשר, מוצרי חלב, כריכים, ארוחות מוכנות לאכילה. לכן יש להתחיל ולצרוך מזונות אלו לפני התוקף.

על המוצר יש סימון "עדיף להשתמש עד תאריך" – סימון זה מצביע על תאריך שמזון עלול לעבד חלק מאיכותו אך לא מהווה סכנה לבריאות גם אחרי התוקף.

שמירת מוצרים מחוץ למקרר: בעונת החורף, ניתן לשמור חלק מהמוצרים שאינם דורשים שמירה בקירור במטבח ואף על אדן החלון באוויר הפתוח, אולם יש לדאוג כי הם לא חשופים לשמש. כמובן שיש להגן (מכלים סגורים, קופסאות, צנצנות זכוכית, שקיות פלסטיק וכו') על מוצרים אלה ממזיקים שלא יפגעו במזון, כגון: מכרסמים, ציפורים וחרקים.

הנחיות כלליות:

מזון מן החי, (בשר, דגים, ביצים) שאינו ארוז מראש, מומלץ לאכול רק אחרי בישול יסודי.

לאחר נגיעה או טיפול במזון גולמי מן החי ומן הצומח, אריזות מזוהמות וכו', יש לשטוף ידיים עם מים וסבון או לנקות עם מגבונים ולחטא עם תכשיר חיטוי ידיים.

לאחר חזרת החשמל:

- מזון הדורש שמירה בקירור, שהוצא מקירור בטמפ' $5^{\circ}C$ אפשר להחזיק אותו בטמפרטורת שאינה עולה על $21^{\circ}C$ עד 6 שעות לאחר מכן יש לצרוך או להשליך.
- במידה והמזון נשמר במקפיא ועדיין מכיל גבישי קרח או הינו בטמפ' הנמוכה מ-4 מעלות – הוא בטוח לאכילה וניתן להקפיאו מחדש. זכרו לוודא כי לא טפטפו נוזלים של מזונות גולמיים מן החי על מזונות אחרים במידה וכן זרקו אותם.

כמו כן, יש לבדוק ולזרוק מזון מפחיות שימורים נפוחות, פגועות או חלודות, גם אם המוצר עשוי להראות בטוח לאכילה, אין לטעום את המזון כדי לבדוק האם הוא בטוח לאכילה. לא ניתן להסתמך על מראה חיצוני של טעם או

ריח של מזון כדי לבדוק את בטיחותו. (חיידיקים פתוגניים אינם משפיעים על טעמו או ריחו של המזון ולכן לא ניתן להבחין בהימצאותם במזון). אם יש ספק, המזון ייזרק!

כיצד לשמור על בטיחות תרופות מקוררות בזמן הפסקת חשמל

שמירת תרופות: תרופות חיוניות שמצריכות קירור (כגון: הורמון גדילה, תרופות לסוכרת במזרק/עט ועוד) – יש להשאיר אותן במקרר, גם במידה וישנה הפסקת חשמל, ולהימנע ככל האפשר מפתיחת דלת המקרר. כך המקרר ימשיך לשמש כמעין צידנית וישמור על הקור לעוד פרק זמן של כיממה.

הנחיות לבטיחות ותברואת מים בעת הפסקת מים ממושכת

ברוב הבתים הגבוהים פועלות משאבות מים. במקרה של הפסקת חשמל, תופסק פעילות המשאבות ויתכן מצב בו לא יהיה מים. כמו כן ייתכן שיפגעו מתקני המים של ספקי המים, ולכן לא תהיה אספקת מים לבתים.

אגירת מים: ניתן למלא במים בקבוקי פלסטיק, קנקנים, דליים, אמבטיה וכיורים לשימושים כמו רחצה והדחת אסלות. עבור מי שתיה ניתן למלא בקבוקים ומיכלי מים נקיים המיועדים לשתיה, כמו כן ניתן לרכוש מראש מארזים של בקבוקי מים מינרליים. בנוסף, הדוד הביתי עשוי לשמש כמאגר מים גדול, איתו ניתן יהיה לעשות שימוש בעת הפסקת מים, באמצעות פתיחת ברז המים החמים. כמוצא אחרון, מים אלו ראויים לשתיה, במידה ומצבו של דוד המים תקין (במידה ויש צבע או עבירות אין להשתמש במי הדוד לשתיה).